

## זיהוי גורמים מנבאים בגלישת מתבגרים במצוקה ברשת החברתית "פייסבוק" - מחקר חלוץ

המחקר הנוכחי הנו מחקר חלוץ והוא מאפשר לראשונה גישה ישירה למאפייני הגלישה של בני נוער במצוקה ברשת החברתית פייסבוק וכן לתכנים שהם משתפים זה עם זה. הגישה לחומרים אלה עשויה ללמד על האופן שבו בני נוער במצוקה נעזרים או ניזוקים כתוצאה מן השימוש באינטרנט וברשתות החברתיות ולסייע בפיתוח כלים אוטומטיים לזיהוי מוקדם של סכנה אובדנית.

פגיעה עצמית הנה הגדרה כוללת לספקטרום רחב של התנהגויות בהן גורם האדם נזק ישיר ומכוון לרקמות גופו אך ללא כוונה להוביל למוות. מספר תאוריות דנות בקשר שבין פגיעה עצמית לבין התנהגות אובדנית ומקובל לחשוב כי פגיעה עצמית מהווה אחד מגורמי הסיכון להתנהגות אובדנית בהמשך הדרך. בין 4% ל-6% מבני הנוער נוהגים לפגוע בעצמם מה שהופך את הפגיעה העצמית לגורם סיכון בריאותי מרכזי בקרב קבוצת גיל זו. בספרות מוזכרים מספר גורמי סיכון להתנהגות פגיעה עצמית והם כוללים בין היתר מצב סוציאקונומי נמוך ועבריינות במשפחה, מגורים במסגרות חוץ-משפחתיות, קשיים ביחסים המשפחתיים, צריכת סמים ואלכוהול, חשיפה להתעללות ולבריונות והפרעות פסיכיאטריות כגון דכאון והפרעת התנהגות. מאפיינים אישיותיים הוזכרו גם הם כגורמי סיכון והם כוללים קושי בפתרון בעיות, אימפולסיביות, תחושת העדר תקווה, כעס ועוינות וקשיים בין-אישיים.

האינטרנט והרשתות החברתיות דוגמת פייסבוק מהווים כיום זירה חברתית חלופית פופולארית ביותר המאפשרת קיומם של קשרים חברתיים באופן שלא התאפשר בעבר. מחד יכולה הנגישות הגבוהה לאנשים שונים ולמידע להוות מוקד למציאת עזרה ותמיכה רגשית בעת מצוקה, אך מנגד טמונות בה גם סכנות לא מעטות עבור בני נוער המצויים במצוקה, דוגמת מידע מפורט אודות דרכים שונות לפגיעה עצמית או אף חשיפה לבריונות ברשת העשויה בעצמה לגרום מצוקה משמעותית וסכנה אובדנית. בהיותן של הרשתות החברתיות גרום חדש יחסית בנוף החברתי קשה לקבוע את תפקידן בהתווית הנתיב האובדני בקרב בני נוער. מספר מחקרים ניסו להעריך מהם מאפייני השימוש של בני נוער אובדניים באינטרנט ולאילו תכנים הם נחשפים דרכו. בין היתר נמצא כי בני נוער הפוגעים בעצמם גלשו באינטרנט בנושא של מוות ושל פגיעה עצמית יותר מאשר בני נוער שסבלו מדכאון אך לא נהגו לפגוע בעצמם. כמו כן נמצא כי מתבגרים שפוגעים בעצמם נוהגים לעתים לשתף זה את זה בחוויות הפגיעה העצמית ולעתים גם בתמונות (לדוגמא של חתכים) וזאת בפורומים או קבוצות יעודיות ברשתות החברתיות. כתוצאה מכך ישנה חשיבות רבה להגברת המודעות וההבנה של המשפחות ואנשי המקצוע לפעילות המקוונות של מתבגר במצוקה. הניסיון

לזהות סכנה אובדנית באופן אוטומטי מתוך מידע מקוון נמצא בראשית דרכו וכוך בין היתר בהתגברות על אתגרים חישוביים ובלשניים שונים, כמו גם בהעמקת ההבנה של גורמי הסיכון והמאפיינים תאורטיים ואתילוגיים של פגיעה עצמית ואובדנות.

מטרת המחקר היתה זיהוי דפוסי שימוש ייעודיים באינטרנט ובפייסבוק אשר מחיידיים את קבוצת בני הנוער המפגינים התנהגויות שונות של פגיעה עצמית וזאת על-מנת להניח את הבסיס לפיתוחו של כלי אוטומטי וממוחשב לזיהוי פעילות מקוונת "חשודה", ע"י משתמשים המצויים בסכנת פגיעה עצמית או בסכנה אובדנית.

המדגם הנוכחי כלל 59 משתתפים (13 בנים ו-46 בנות) בגילאי 12-18 אשר השתייכו לאחת מ-3 קבוצות: (1) קבוצת המחקר (פגיעה עצמית) כללה 21 מתבגרות ומתבגרים שהגיעו אל מחלקת המיון או אל המחלקה לרפואה פסיכולוגית במרכז הרפואי שניידר בעקבות פגיעה עצמית לא-קטלנית או בעקבות ביטוי של כוונות אובדניות בעל-פה או בכתב; (2) קבוצת ההשוואה (דכאון) כללה 19 מתבגרות ומתבגרים אשר הופנו או פנו ביוזמתם למרפאת מצבי רוח במרכז הרפואי שניידר ואובחנו ע"י מנהלת המרפאה כדכאוניים או כסובלים מקשיים בויסות מצב רוחם, ולא בצעו בעבר, ככל הידוע לנו, כל התנהגות של פגיעה עצמית; (3) קבוצת הביקורת כללה 19 מתבגרות ומתבגרים ללא אבחנה פסיכיאטרית, אשר פנו למרפאת חוץ גסטרואנטרולוגית במרכז רפואי שניידר לצורך בירור או קבלת טיפול רפואי במחלה קיימת, שהוגדרה ע"י צוות המרפאה כלא חמורה (כגון צליאק).

נתוני המחקר נאספו באמצעות כללי מדידה העוסקים במדדי מצוקה, במדדי שימוש כלליים באינטרנט ובמדדי שימוש ברשת החברתית בפייסבוק. מדדי המצוקה כללו שאלון המודד את עוצמת הדכאון (The Mood and Feelings Questionnaire, MFQ, Angold&Costello, 1987), שאלון המודד את חומרת החשיבה האובדנית (The Suicide Ideation Questionnaire, SIQ-JR, Reynolds, 1987) ושאלון המודד חוזקות וקשיים (The Strengths and Difficulties Questionnaire, SDQ, Goodman, 1997). מדדי השימוש באינטרנט כללו שאלון "גלישה מורבידית" אשר הותאם למחקר הנוכחי והעריך את אופני הגלישה באינטרנט בנושאים של מוות ושל פגיעה עצמית והתאבדות (The Risky Surfing Internet Survey, RSIS, Grimland, M., Ma Thesis, 2010). מדדי השימוש בפייסבוק התבססו על מידע שהופק ע"י תוכנה, אשר נכתבה באופן

יעודי עבור המחקר הנוכחי ע"י צוות מתחום מדעי המחשב באוניברסיטת בר-אילן, ישירות מתוך חשבונות הפייסבוק של המשתתפים לאחר קבלת הסכמתם בכתב. מדדים אלה כללו את מספר החברים הכולל בחשבון הפייסבוק של המשתתף, מספר השיתופים (סטטוסים, לינקים, תמונות ואיתורי מקום) לחודש שימוש ותוכנם, מספר התגובות (לייקים ותגובות מילוליות) לחודש שימוש, היחס בין מספר השיתופים לחודש שימוש לבין מספר התגובות לחודש שימוש, מספר ההודעות (messages) שכתב הנבדק כחלק משיחות אישיות (conversations) לחודש שימוש ותכנון ומספר ההודעות (messages) שכתבו חבריו של הנבדק כחלק משיחות אישיות (conversations) לחודש שימוש ותוכנו. בנוסף לכלים אלה נבחנו באופן ידני חלקים נבחרים מתוך קבצי הטקסט שהופקו מחשבונות הפייסבוק, במטרה לאתר תכנים בעלי קשר לגורמי הסיכון, למאפיינים האישיים והפסיכולוגיים ולגורמים האתילוגיים שנמצאו בספרות כקשורים להתנהגות של פגיעה עצמית ואובדנות.

תוצאות המחקר מעידות על הבדלים בין קבוצות המחקר בדפוסי השימוש הכמותיים בפייסבוק. ראשית כל בקבוצת הפגיעה העצמית היה שיעור השימוש בפייסבוק גבוה בהשוואה לקבוצת הדכאון ולקבוצת הביקורת. כמו כן בחשבונות הפייסבוק בקבוצת הפגיעה העצמית מספר החברים היה גבוה יותר בהשוואה לקבוצת ההשוואה ולקבוצת הביקורת. מספר ההודעות שכתב הנבדק נמצא גם הוא גבוה יותר בקבוצת הפגיעה העצמית בהשוואה לקבוצת הדכאון, אך לא בהשוואה לקבוצת הביקורת. ממצא נוסף היה קשר חיובי ומובהק בין עוצמת הדכאון ובין חווית הקושי הכללית לבין מספר החברים בחשבון הפייסבוק, ובין חשיבה אובדנית לממוצע מספר ההודעות שכתב הנבדק. בנוסף, מדדי הפייסבוק והגלישה באינטרנט בנושא מוות ופגיעה עצמית והתאבדות ניבאו באופן מובהק את הסיכוי להתנהגות של פגיעה עצמית, אך למשתנה מספר ההודעות שכתב המשתתף לא היתה תרומה ייחודית למובהקות מודל הרגרסיה. ממדי הפייסבוק והגלישה באינטרנט בנושא מוות ופגיעה עצמית והתאבדות הסבירו יחד את השונות במדדי המצוקה עוצמת הדכאון, חומרת החשיבה האובדנית ועוצמת הקושי. יחד עם זאת, רק עבור מדד עוצמת הקושי נמצאה תרומה ייחודית למדד השימוש בפייסבוק של מספר החברים בחשבון. כמו כן, מעבר ידני על תכנים מתוך קבצי הפייסבוק של משתתפי המחקר הדגים כי בני נוער משתפים זה את זה בתכנים רגשיים אותנטיים וכי ניתן למצוא בהם גילויי מצוקה, בקשה לעזרה, ניסיונות ליצירת וביסוס קשר ועוד.

השערות המחקר המרכזיות במחקר הנוכחי אוששו והמסקנות המרכזיות מתוצאותיו הן כי ניתן לצפות ולמצוא הבדלים בדפוס השימוש בפייסבוק בין אוכלוסיית בני הנוער המבצעת התנהגות של

פגיעה עצמית, לבין אוכלוסיית בני הנוער הסובלת מדכאון אך אינה מפגינה התנהגות פגיעה עצמית ולבין אוכלוסיית בני הנוער הרגילה. ניכר כי השימוש במדדי השימוש בפייסבוק, וביחוד במדד מספר החברים בחשבון הפייסבוק, כמו גם מאפיינים תוכניים של הטקסטסים המשותפים ברשת החברתית, בשילוב עם נתוני דווח עצמי אודות גלישה באינטרנט בנושא של מוות או פגיעה עצמית והתאבדות, עשויים לאפשר בעתיד זיהוי אוטומטי וממוחשב של משתמשים מקוונים המצויים בסכנה אובדנית. יש להמשיך ולהעמיק במחקר בכדי לזרות אור על הקשר שבין מאפייני השימוש באינטרנט בכלל ובפייסבוק בפרט, בכדי להמשיך ולחדד את יכולתנו לזהות ולהתריע מבעוד מועד על סכנה אובדנית בהתבסס על האמצעים המקוונים העודמים בעת הזו לרשותינו.